

C. MARIA INMACULADA

Abril - 2017

lunes

671 Kcal. P: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

3

MACARRONES A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

martes

649 Kcal. P: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

4

CREMA DE CALABAZA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
CON PATATAS VAPOR
YOGUR

miércoles

706 Kcal. P: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

jueves

825 Kcal. P: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

6

ARROZ TRES DELICIAS
RABAS DE CALAMAR
CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

viernes

NO LECTIVO

7

10

FESTIVO

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

FESTIVO

17

NO LECTIVO

707 Kcal. P: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON
PATATAS DADO
YOGUR

745 Kcal. P: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

19

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE LIMANDA A LA
ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
CON ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

726 Kcal. P: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 8

20

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CON TOMATE Y OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA

785 Kcal. P: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 9

21

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
CON LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

24

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
CON ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

745 Kcal. P: 19 HC.: 44 L.: 36 G.: 9

25

FIDEUA CON POLLO
TORTILLA DE ATÚN
CON LECHUGA
YOGUR

687 Kcal. P: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 7

26

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL AJILLO
CON PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

706 Kcal. P: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11

27

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

697 Kcal. P: 19 HC.: 59 L.: 21 G.: 7

28

ARROZ MILANESA CON YORKY
QUESO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
VERDE
CON GUISANTES
YOGUR



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1 Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas

Leche o derivados

Pan, cereales o derivados

2 Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • Patatas ≤ 3r • Carne roja < 2r • Carnes procesadas ≤ 1r • Carne blanca 2r • Pescado/Marisco ≥ 2r • Huevos 2-4r • Dulces ≤ 2r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos 2-4r • Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r • Legumbres y leguminosas ≥ 2r • Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r • Aceite de oliva • Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3 Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena

FRUTA O LÁCTEO

HIDRATOS DE CARBONO: Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

VEGETALES crudos y cocinados

AGUA

PROTEÍNA: Carnes, pescados, huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA

Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.